

Tipps für Wohnungslose bei Hitze



Viel trinken!

Wasser, Saftschorlen,
Kräuter- und Früchtetee



kein Alkohol
wenig Koffein
wenig Zucker



Leichtes Essen:

Obst und Gemüse
salzhaltige Lebensmittel
(Brühe, Salzstangen)



Schatten und kühle
Orte aufsuchen



Abkühlen:

feuchte Tücher auf Gesicht,
Nacken und Arme legen



Sonnencreme



Kleidung:

locker und hell
Kopfbedeckung
Sonnenbrille



Hilfe und Angebote
aufsuchen



Bei Hitz-Schlag oder Hitze-Erschöpfung
Notruf wählen: ☎️ 112



KOBLENZ
VERBINDET.

Klimaschutz